

CAMINO A CASA

CAPITULO 5 *Yoga y las pérdidas. Visión adecuada, conexión interior. Circunstancias como aprendizaje. ¿Qué hacer y qué no hacer?. El suicidio.*

D) YOGA Y LAS PÉRDIDAS.

A lo largo de nuestra vida es inevitable tener pérdidas...y también es inevitable conseguir cosas. ... La vida es fluir. Muchas veces se compara a la vida con un río: nunca es el mismo, aunque así lo parezca.

Las pérdidas pueden ser materiales, sutiles, físicas o de seres queridos...

En las pérdidas habitualmente sufrimos por una mezcla de amor y de apego. Generalmente en las perdidas materiales es mayor el apego y en las pérdidas de seres queridos es mayor el amor.

Los bienes materiales nos atan porque constituyen el camino para la realización de un sueño, de un futuro imaginado, soñado. Perder el bien material es por lo tanto perder el futuro, perder el sueño.

Es perder el sueño exactamente como lo mencionamos en el segundo capítulo acerca de las “películas” que armamos y del apego que nos causan.

Soñar, fantasear con el futuro, va construyendo símbolos de ese futuro soñado. Entonces nuestro equilibrio emocional depende de esos símbolos. Si esos símbolos desaparecen desaparece nuestro sueño y si desaparece nuestro sueño, sufrimos una pérdida.

El símbolo de nuestro sueño puede ser dinero para una vejez tranquila, una casa como símbolo de felicidad en el hogar, el empleo como símbolo de seguridad, un viaje como símbolo de liberarnos de algo, un título como símbolo de prestigio y respeto social, un automóvil como símbolo de estatus y de potencia, inclusive puede ser nuestra pareja como símbolo de seguridad, etc, etc, etc....

Entonces si se pierde el dinero, la casa, el empleo, el viaje, el título, el automóvil...nos quedamos sin lo más preciado para nosotros, que era nuestro sueño....

Estas pérdidas pueden ser devastadoras si el sueño era la principal motivación para vivir...Pero podemos ver el apego tal como lo describimos, escondido detrás de estas penas.

Veamos ahora las pérdidas más dolorosas.

- La separación de nuestra pareja, el divorcio es ciertamente una de las mayores penas a las que estamos expuestos. Y si esa pérdida es en el matrimonio, trae además la pérdida del hogar, del lugar donde vivimos durante muchos años, que tiene nuestra historia....Una separación es una de las mayores pérdidas, de la cual es muy difícil recuperarse, se haya extinguido o no el amor que unía. En esta pérdida puede haber además de amor, mezcla de apego en alguna forma por la historia perdida, o por el futuro perdido.
- Cierta vez, alguien conocido sufrió la pérdida de su esposa. Era una mujer joven y el matrimonio razonablemente feliz. La señora murió imprevistamente de una enfermedad. Al verlo sufrir, pensé que esa era la peor de las pérdidas, la del compañero de vida.
- En otra oportunidad, otra persona allegada perdió a su hijo en un accidente automovilístico. Era un joven soltero. Al ver sufrir a su padre, que es mi conocido, pensé que en realidad la pérdida de un hijo era sin duda el peor de los sufrimientos. Él corroboró mis pensamientos, me dijo que era una pena, un duelo del que no se podía volver. A lo único que aspiraba era a cortos intervalos de olvido, pero su pena siempre estaba presente. Me confesó que como paliativo concurría a un grupo de autoayuda, de padres que habían perdido a su hijo. En el grupo de pares, compartían su pena y ésa era una forma de encontrar alivio. Esta pérdida me pareció entonces la peor....
- Más tarde, una señora vino a verme profundamente dolorida porque había perdido a su hijo también. Era un adolescente. Traté de consolarla, sabiendo ya que era un duelo sin retorno y le aconsejé que se integrara a un grupo de autoayuda para tener consuelo. Ella me respondió que ya lo había intentado, pero su caso era distinto porque su hijo se había suicidado....En el grupo de autoayuda hablaban de chicos que habían muerto de otras formas, pero ella con la pérdida de su hijo no tenía consuelo, estaba sola...

En estas pérdidas, se sufre por un profundo amor, por la pérdida del ser querido...Esto es amor, no es apego... Poder hacer esta distinción es de vital importancia cuando deseamos recomponernos de una pérdida y continuar nuestra vida. Inclusive es vital hacerla cuando intentamos ayudar a alguien que está en esta situación.

Veamos ahora el camino a recorrer desde la perspectiva del yoga.

II) VISIÓN ADECUADA. CONEXIÓN INTERIOR.

Siempre luego de una pérdida hay un período de duelo. Esto es natural y absolutamente necesario.

¿Cuánto dura el duelo? No es posible determinarlo porque es algo subjetivo, es un proceso interno. Es el tiempo que necesitamos para despedirnos, para aceptar que la anterior situación terminó. Es necesario que se acomoden nuestra mente, nuestros afectos y también nuestra fisiología.

Quizás también sean necesarios cambios de hábitos de vida, antes de encararlos, debemos estar un poco más serenos. Hay múltiples razones por las cuales resulta imprescindible un período de duelo luego de una pérdida.

¿Y qué hacer durante la etapa de duelo?... Todo lo que sea descarga emotiva es bueno: llorar, hablar, etc, etc, a veces se necesita la soledad, inclusive la más absoluta soledad. A veces se necesita hablar y maldecir,...

¿Con quién hablar?... Tener a alguien cerca que nos comprenda profundamente y pueda absorber nuestra pena, nuestra ira y nuestra rebeldía sin desequilibrarse puede ser una bendición y es totalmente apropiado.

Si somos creyentes en una realidad superior, podemos dialogar con nuestros Guías y dirigir hacia Ellos nuestros rencores y penas. No importa el lenguaje que utilicemos, porque Ellos tienen una infinita misericordia y una infinita compasión. Creer en los Guías, cualquiera sea la forma que adopte esta creencia, es reconocernos como seres limitados y frágiles. Dirigirles nuestros reproches y pedir su socorro, buscar apoyo en una realidad más sutil no tiene nada de cobardía ni de pusilanimidad, sino más bien de humildad, de sabernos seres limitados.

III) CIRCUNSTANCIAS COMO APRENDIZAJE.

• PÉRDIDAS MATERIALES, SEPARACIONES

Veamos ahora estas pérdidas desde la perspectiva del yoga, veamos cómo podemos encararlas.

En primer término, ver cómo en todas circunstancias, un aprendizaje. Haciendo un supremo esfuerzo, es muy importante que nos preguntemos: ¿Qué tengo que aprender de esto? ¿Cuál es la enseñanza que me deja? ¿Qué podía haber hecho para mitigar esta situación?...¿Qué consecuencias tiene?...y otras preguntas así por el estilo.

En segundo término, también como formando parte del aprendizaje que nos dejará la situación, es básico tratar de comprender cuánto de apego hay en la pena que sentimos.

Esto es de especial significación si las pérdidas son materiales o bien si se trata de una separación o de un divorcio. Comprender el apego que hay mezclado en nuestra pena es la única posibilidad que tenemos de crecer espiritualmente y es al mismo tiempo la única forma de superar esa pena y avanzar hacia una nueva etapa de plenitud.

Si no comprendemos el apego con que nos vinculamos a lo que perdimos, seguramente seguiremos abatidos por muchísimo tiempo o bien buscaremos reemplazar el objeto perdido por uno nuevo a través de ese mismo apego (sean objetos materiales o personas). Y ya sabemos que los vínculos donde hay apego, terminan inexorablemente en sufrimiento porque en el apego entregamos nuestro control, nuestra chance de hallar paz a una ilusión, a una irrealdad.

Por eso insistimos que estos duelos son una oportunidad única para comprender, para aumentar nuestra conciencia, para disminuir nuestra ignorancia, para despejar nuestro camino hacia una vida plena, de mayor paz y serenidad. Estamos tentados a decir que en este sentido los duelos son una bendición, una bendita lección para comprender el apego y elevar nuestra conciencia.

Hasta tal punto comprender el apego que nos vincula es tan fundamental en estos duelos, que podríamos decir que entre ellos hay una relación de causa-efecto.

- GRANDES PÉRDIDAS

Pero ¿qué hacer en las grandes pérdidas de seres queridos?...¿Qué hacer cuando nuestra pena es por la pérdida de lo que amamos?...¿Qué ayuda, qué consuelo nos puede dar el yoga para transitar este duro trance?...

Volvamos a la ley del *Karma*. Venimos mencionando en los capítulos anteriores que el yoga considera que el Ser, el Alma, el YO es inmortal. Además mencionamos que ese YO es el centro de la conciencia, es quien tiene la cualidad de ser conciente y que transmite esta cualidad al ego, a la personalidad, como si fuera un reflejo.

Este paradigma afirma que al morir nos separamos del cuerpo, lo abandonamos igual que una mano sale de un guante. El guante representa el cuerpo muerto y la mano, representa lo que en realidad somos, nosotros mismos.

En este paradigma, eso que somos, más nuestros sentidos, más nuestros impulsos y deseos e inclusive nuestra historia personal de esta vida que acaba de concluir, abandonan el cuerpo y permanecen por un corto tiempo en el mismo ámbito que los seres humanos encarnados. Esa parte sutil de nosotros sigue por un tiempo en contacto, percibiendo, sintiendo lo que pasa en el mundo físico. Percibe, pero no puede comunicarse, es como un teléfono en el extremo de un cable, que le falta el otro teléfono en el otro extremo para poder hablar.

Por este motivo, lo que nos dicen los Maestros Espirituales, que no es bueno para el Alma que acaba de fallecer que los deudos lloren ni sientan pena por ella. Esta actitud

hace que el Alma se desespere porque no puede comunicar que está bien, y se siente el motivo de generar tanta pena en sus seres queridos.

Ellos recomiendan hablar con la persona que falleció como si estuviera presente, dándole palabras de aliento, transmitiendo que todo está bien, que todo se va a resolver bien, que ahora puede descansar, que quienes quedaron en este mundo se encargarán de los asuntos pendientes y cosas así por el estilo. Palabras de paz. Recomiendan que si uno no puede hablar sin un apoyo, le hable a una fotografía del difunto, pero que lo hagamos con la plena convicción de que él/ella está allí presente escuchando y sintiendo.

Inclusive, Ellos dicen que podemos pedirles consejo sobre algún asunto pendiente y aguardar la respuesta que puede venir en algún otro momento impensado o a través de un sueño.

Ellos afirman que el Alma sin duda recibe estos mensajes y que al serenarse, al encontrar paz, puede seguir el camino natural hasta la siguiente reencarnación. Nuestros llantos y nuestras penas la afligen, la retienen y le causan un inmenso sufrimiento.

Saber que el otro sigue allí, abrir la propia percepción y sentirlo, poder dialogar con quien se fue aunque sea de una forma rara y distinta (hablarle a una fotografía, escuchar la respuesta a través de los sueños o de la meditación), saber que esa partida es parte de un camino que estamos recorriendo, que nada comienza ni nada termina, sino que todo va transcurriendo, incluyéndonos a nosotros mismos, es un profundo consuelo, es profundamente reparador, nos trae una profunda paz.

IV) ¿QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER?

Ahora vamos a volver a hablar del *Piloto automático*. Lo mencionamos en el segundo capítulo como un proceso de ocultamiento de la conciencia, como algo que había que descubrir en nosotros para neutralizar, para eliminar. Es cuando hacemos las cosas en forma automática, sin prestar especial atención, pensando en otra cosa distinta, es actuar sin compromiso afectivo. Contrapusimos a él, el estado de alerta, el estado de inocencia, que era preferible cultivar para enfrentar las situaciones de nuestra vida.

Pero ahora vamos hablar de sus virtudes, de las virtudes del *piloto automático*.

Si estamos en medio de una gran pena, si estamos perplejos, abatidos, por una gran pena, por una gran pérdida, entonces es absolutamente necesario hacer algo para recuperar nuestra vitalidad, nuestro interés, nuestro deseo de vivir. Para esto sirve el *piloto automático*.

¿En qué quedamos? ¿Sirve o no sirve el *piloto automático*?

Depende. Si estamos completos, armados, estructurados y decidimos seguir un camino de superación, de aumento de nuestra conciencia, de una progresiva y cada vez mayor ingerencia del Ser, del Alma en nuestra vida, entonces es preferible ir anulando las conductas automáticas, ir recuperando un estado de inocencia y de creatividad, de mayor intuición en las percepciones.

Si en cambio estamos partidos por una pena, desestructurados, sin voluntad de seguir adelante, entonces es preferible utilizar el *piloto automático*. Veamos cómo podemos hacerlo.

Una gran pérdida nos deja en estado de perplejidad, sin saber por donde seguir adelante con nuestra vida. Nos cuestionamos el valor de cosas que hasta ayer constituían lo fundamental de nuestra vida. Y lo que es aún peor: no tenemos deseos de hacer nada, no tenemos fuerzas. Cada cosa que tenemos que hacer, requiere un esfuerzo sobrehumano y nos deja agotados.....Deseamos estar tirados, inmóviles, acostados, desaparecer....

Entonces el *piloto automático* es una alternativa.

- Para utilizar esta técnica, es necesario que elaboremos un plan diario de actividades, no demasiado cargado, pero con el suficiente detalle como para saber hora por hora qué debemos hacer.
- El plan debe ser hecho para cada uno de los días de la semana. Es decir que planificamos con anticipación qué haremos en cada hora de la semana que comienza, incluyendo períodos de descanso, de actividad física, recreos, etc, etc.
- Luego, una vez elaborado el plan semanal, ya no lo cuestionamos ni lo cambiamos: lo cumplimos ciegamente, sin importar los resultados que vayamos obteniendo. Nos concentramos en cumplir cada una de las actividades que hemos planificado, aunque nuestra mente esté en otro lado. Es más, permitimos que nuestra mente esté en otro lado, si eso nos ayuda a cumplir con el plan. El único objetivo es que logremos cumplir con las tareas que hemos planificado.

De esta forma el *piloto automático* nos va insertando poco a poco en un ritmo. Poco a poco cada una de las partes que nos componen y que están desintegradas por la pérdida sufrida se va incorporando a la actividad.

Pero es necesario ser muy lentos, muy cautos, sin apuros y ser muy permisivos para hacer todas la excepciones que vengan al caso y con todos los deseos que tengamos de expresar nuestra pena en todas las formas que nos surjan.

La condición es no perder de vista que el cumplimiento de nuestro plan es lo primordial, (no sus resultados).

No es conveniente forzarnos a cumplir con las tareas y actividades que veníamos haciendo y mucho menos forzarnos a aparentar tranquilidad o serenidad o indiferencia.

V) EL SUICIDIO

Y ya que estamos hablando de estos temas que son tan de fondo, podemos también hacerlo acerca de lo que dice este paradigma del yoga sobre el suicidio. ¿lo tolera o no lo tolera?.

Este paradigma respecto del suicidio, ni lo acepta ni lo condena....como no acepta ni condena moralmente ningún acto...¿Entonces el yoga propone una forma inmoral de vivir?....

El paradigma del yoga reconoce que cuando la conciencia no está muy desarrollada, es necesario que la persona tenga impuesto un código ético.

Por eso, existe un código muy similar a los diez mandamientos del judeo-cristianismo y que se llaman *YAMA Y NIYAMA*, (normas para regular la conducta en lo social y la conducta en lo personal). El primero de estos mandamientos es no hacer daño ni en pensamiento ni en palabra ni en acción, en ninguna circunstancia, a ninguna criatura, jamás. De manera que el suicidio está incluido en este precepto.

En estadios avanzados del desarrollo de la conciencia, como el de los Maestros Espirituales, se trasciende la ética. Su visión es tan abarcadora y lejana que su obrar no implica ninguna represión por estas normas, sino que trae el bien y la armonía, aunque aparentemente sea contrario a alguna de estas normas. Por este motivo, Su conducta podríamos decir que es amoral. No porque sea inmoral, contrario a las normas morales, sino porque trasciende la moral y se rige por el código superior. No hay represión de impulsos, sino que la conducta correcta nace espontáneamente sin conflictos internos y sin especulaciones.

¿Y qué se indica en este paradigma acerca de quien no cumple con estas normas éticas?...¿Hay algún castigo?....

Podríamos decir que sí, que hay castigo. Pero no es que algún ser superior castigue a la persona que transgrede estas normas, sino que la ley del *Karma* es la que hará que ella se encuentre con acontecimientos de sufrimiento y dolor.

Veamos ahora la respuesta a nuestro interrogante.

Se dice que el Alma con su conciencia, envuelta en sus sentidos, en sus impulsos y en sus deseos, cuando se desprende del cuerpo, cuando la persona fallece, queda por un tiempo atada, apegada a aquellos lugares y conflictos que mantenía en vida. De acuerdo al apego que desarrolló en su vida, este tiempo será corto o prolongado.

Si una persona se suicida, esto es un enorme apego a las circunstancias que vivió en este mundo. Recordemos para comprender esto que podemos apegarnos con deseos o bien podemos apegarnos con repulsiones, con odios. Analizado a fondo ambos son deseos.

El suicida expresa un enorme rechazo, un enorme apego. Por lo tanto el Alma queda detenida, vinculada a los mismos sucesos de los que pretendió huir, por un tiempo prolongado y con el tormento de no poder hacer nada para modificarlos.

Por esto la descripción de los primeros tiempos del Alma de un suicida es de un sufrimiento indecible. Dicen que sufre tanto como sufrió en el momento de cometer el acto de suicidio, pero durante mucho tiempo. Esto agravado por la percepción de los acontecimientos que se van desarrollando vinculados con el hecho motivo de su pena, el sufrimiento de sus deudos y la impotencia de no poder hacer nada ni poder cambiar nada.....

El lugar para actuar, para hacer cosas, para lograr lo que deseamos es este mundo material y físico. Salir de él con odios, deseos fuertes incumplidos o apegos fuertes causan un enorme sufrimiento al Alma porque no puede hacer nada para mitigar estos sentimientos y emociones. El único camino que le queda es regresar lo antes posible para satisfacer esos impulsos.

Descubrir y eliminar nuestros apegos, conocer y poner en juego nuestros profundos deseos, evitar caer en la trampa ilusoria en la que no vemos salida... son los motivos en los que se basa el camino espiritual: mantener muy en la conciencia los impulsos básicos, los deseos más profundos, nuestra verdadera vocación para ejercitarlos en esta vida presente.

Ponerlos en juego y eliminar los apegos constituye la mejor manera de vivir, la más provechosa, la que más nos acerca a la verdadera y definitiva felicidad, tanto en este mundo como en el otro. Y esto es también lo mejor que podemos hacer por nuestros seres queridos: ayudarles a desarrollar estas potencialidades y a eliminar sus propios apegos.